



Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

Relatório de Estágio

Câmara Municipal de Lisboa: *Desporto Mexe Comigo*

Relatório elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Gestão do Desporto

Orientador

Professora Doutora Ana Maria da Silva Santos

Júri

Presidente: Professora Maria Margarida Ventura Mendes Mascarenhas

Vogais: Professora Doutora Ana Maria Peixoto Naia; Professora Doutora Ana Maria da Silva Santos

Marta Ferreira de Lemos Sacramento
2019

Índice

1. Introdução.....	5
2. Caracterização da Entidade.....	7
2.1. Câmara Municipal de Lisboa.....	7
2.2. Departamento de Atividade Física e do Desporto.....	9
2.3. Desporto Mexe Comigo.....	12
2.3.1. Caracterização do Programa Desporto Mexe Comigo.....	12
2.3.2. Dados do Programa Desporto Mexe Comigo.....	14
3. Tarefas Realizadas.....	22
3.1. Análise de Questionários.....	22
3.2. Planeamento de Atividades Pontuais: Dança e Desportos de Combate.....	24
3.3. Impacto Social do Programe Desporto Mexe Comigo.....	25
3.3.1. Enquadramento Teórico.....	25
3.3.2. Objetivos.....	30
3.3.3. Metodologia.....	31
3.3.4. Resultados.....	34
3.3.4. Discussão dos Resultados.....	47
4. Conclusão.....	48
Referências.....	50
Anexos.....	53

Índice de Tabelas

Tabela 1- Entidades Apoiadas pelo Desporto Mexe Comigo.....	14
Tabela 2 - Monitorização das Atividades.....	16
Tabela 3- Evidências Retiradas da Monitorização das Atividades.....	16
Tabela 4- Número de Técnicos das Atividades Regulares.....	20
Tabela 5- Resultados das Entrevistas no Lisboa Ginásio Clube.....	35
Tabela 6- Resultados das Entrevistas na Associação Miguel Reis.....	37
Tabela 7- Resultados das Entrevistas na Associação do Casalinho da Ajuda.....	41

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Atividades Apoiadas por Pólo de Intervenção.....	15
Gráfico 2- Relatórios de Avaliação.....	18
Gráfico 3- Sessões de Prática Regular.....	19
Gráfico 4- Evolução do Número de Praticantes.....	21

Palavras Chave: Gestão, Desporto, Câmara Lisboa, Impacto Social

1. Introdução

O estágio curricular foi realizado no Departamento de Atividade Física e do Desporto (DAFD) da Direção Municipal de Educação e Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, entre os dias 1 de fevereiro e 1 de junho de 2018, perfazendo um total de aproximadamente 400 horas.

O estágio é uma unidade curricular integrada no 2º ano do Mestrado em Gestão do Desporto e tem como objetivo relacionar e aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do mestrado, na realidade prática das atividades da Câmara Municipal de Lisboa.

Os objetivos do estágio passam por cooperar com o Departamento da Atividade Física e do Desporto (DAFD), mais especificamente no Programa *Desporto Mexe Comigo*, aplicando e partilhando conhecimentos práticos ao nível da gestão do desporto, através da realização de tarefas de investigação, gestão e planeamento de tarefas relativas ao processo interno do departamento.

Paralelamente, será desenvolvido e aplicado um modelo de avaliação do impacto social do Programa *Desporto Mexe Comigo*.

Este relatório tem como finalidade a descrição do trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio e encontra-se dividido em três partes principais: Caracterização da Entidade, Tarefas Realizadas e Conclusão.

A Caracterização da Entidade consiste na caracterização dos objetivos das atividades da Câmara Municipal de Lisboa, mais concretamente da sua atuação e intervenção no desporto e da caracterização e recolha de dados relativos ao Programa *Desporto Mexe Comigo*.

As Tarefas Realizadas abordam toda a descrição das atividades desenvolvidas durante o estágio.

A Conclusão engloba a retrospectiva de todo o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio.

2. Caracterização da Entidade

2.1. Câmara Municipal de Lisboa

A Câmara Municipal de Lisboa (CML) é o órgão executivo do Município de Lisboa que tem como missão definir e executar políticas que promovam o desenvolvimento do Concelho em diferentes áreas (<http://www.cm-lisboa.pt/municipio/camara-municipal>, consultado em 1 de Dezembro, 2017)

Na lei número 75/3013, onde se define o regime jurídico das autarquias locais e a transparência do Estado para as mesmas, o número 2 da alínea f do artigo número 23, refere-se às atribuições do município e entre as várias atribuições encontram-se os “Tempos Livres e Desporto”.

A lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD) refere no número 1 do artigo 5 que “O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais articulam e compatibilizam as respetivas intervenções que se repercutem, direta ou indiretamente, no desenvolvimento da atividade física e no desporto, num quadro descentralizado de atribuições e competências” e o número 2 do artigo 5 refere que “Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais promovem o desenvolvimento da atividade física e do desporto em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que atuam nestas áreas”.

O artigo 6 da LBAFD relativo à promoção da atividade física, refere, no número 1, que “Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”. Relativamente à área do Desporto, a CML atua no sentido de implementar programas desportivos que têm como objetivo incentivar a prática desportiva, enquanto veículo educativo e formativo, de modo a promover o envelhecimento ativo e adoção de estilos de vida saudáveis.

Lisboa será a Capital Europeia do Desporto em 2021, o que representa um cenário benéfico para a cidade, através dos efeitos potenciais que o desporto pode ter, sejam eles de natureza económica, social ou cultural, sendo também uma maneira de afirmação de Lisboa relativamente ao plano europeu.

A candidatura de Lisboa representa o reconhecimento e a consciência da cidade da importância da atividade física e do desporto como fator determinante à construção de uma cidade mais humana, igualitária, inclusiva, moderna e sustentável (<http://roadto2021.pt/razoes-da-candidatura/>, consultado em 7 de Dezembro de 2017). Assim sendo, a CML irá trabalhar no sentido de promover o acesso da prática desportiva a um maior número de pessoas e compromete-se a mobilizar todas as entidades, públicas e privadas, na definição de metas, objetivos, orientações e compromissos que possam ser assumidos no quadro do Plano Estratégico Municipal para o Desporto e Atividade Física 2018-2021 e implementar um plano integrado de iniciativas desportivas para a cidade que dê resposta às necessidades da comunidade (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/plano-de-formacao-para-o-associativismo-desportivo>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).

2.2. Departamento de Atividade Física e do Desporto

A estrutura orgânica da CML encontra-se dividida em Direções Municipais, que por sua vez se dividem em Departamentos que se dividem em Divisões.

Assim, a Direção Municipal da Educação e do Desporto encontra-se dividida no Departamento de Educação e no Departamento da Atividade Física e do Desporto. No Departamento de Educação existe a divisão de Apoio Socioeducativo e no Departamento da Atividade Física e do Desporto existe a divisão de Projetos Desportivos e a divisão da Gestão da Oferta Desportiva.

Na divisão de Projetos Desportivos, os programas que a CML implementa são:

- **Olisipiadas:** é um programa realizado em colaboração com os Comitês Olímpico e Paralímpico de Portugal, Federações e Associações Desportivas, Desporto Escolar e Clubes da cidade, que proporciona a crianças e jovens a possibilidade de experimentarem e competirem em várias modalidades desportivas, inseridas num vasto programa de atividades que tem lugar nas 24 freguesias da cidade. Tem como objetivo promover e dinamizar a prática desportiva saudável entre crianças e jovens da cidade, de acordo com os princípios da ética desportiva (<http://www.cm-lisboa.pt/olisipiadas>, Consultado em 1 de Dezembro de 2017)
- **Desporto Mexe Comigo:** tem como objetivo contribuir para a inclusão social de crianças e jovens consideradas em risco, através do acesso à prática de atividade física regular, dos residentes nos Bairros de Realojamento do Concelho de Lisboa. Este programa procura dar um contributo no combate à exclusão social de modo a minimizar os efeitos que esta produz, promovendo os valores cívicos e de cidadania associados ao Desporto, nomeadamente, o espírito de grupo, a cooperação, a solidariedade, a lealdade e o “Fair-Play”. Em 2012, foi distinguido com o galardão de Boas Práticas do Programa “Habitat”, sob a égide da Organização das Nações Unidas (ONU) (<http://www.cm->

lisboa.pt/viver/desporto/desporto-mexe-comigo, consultado em 1 de Dezembro de 2017).

- **Programas Curriculares de Expressão e Educação Física Motora:** é dirigido aos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico de todas as escolas públicas da cidade de Lisboa e é um programa que proporciona as condições necessárias para a adaptação ao meio aquático e a aprendizagem da natação, competências fundamentais no processo formativo das crianças que estão definidas no programa curricular oficial da Expressão e Educação Físico Motora (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/programa-de-apoio-a-expressao-e-educacao-fisica-curricular-do-1o-ciclo>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).
- **Clubes do Mar:** é um programa que promove a prática de desportos náuticos no rio, nomeadamente do Remo e da Vela, para os alunos do 2º ciclo (5º e 6º anos) e 3º ciclo (7º, 8º e 9º anos) das escolas públicas do concelho de Lisboa (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/clubes-de-mar>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).
- **Lisboa +55:** é um programa dirigido a todas as pessoas com mais de 55 anos que incentiva à adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, promovendo o acesso à atividade física regular, através de aulas de Fitness, Dança e Caminhadas (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/lisboa-55>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).
- **Lisboa vai ao Parque:** pretende promover a prática da atividade física ao ar livre e proporcionar condições para o aproveitamento dos espaços verdes pelas famílias. O programa de atividades, integralmente gratuito, é dirigido à população em geral (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/lisboa-vai-ao-parque>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).
- **Centro Municipal de Marcha e Corrida (Lisboa Running Center):** tem como principal objetivo aumentar a prática da atividade física da população em geral de forma regular e orientada. (<http://www.cm->

lisboa.pt/viver/desporto/centro-municipal-de-marcha-e-corrida-de-lisboa, consultado em 1 de Dezembro de 2017).

- **Plano de Formação para o Associativismo Desportivo:** tem como objetivo apoiar os clubes e associações desportivas no desenvolvimento de processos de qualificação e modernização das suas estruturas de gestão e oferta desportiva, com vista à sua adaptação às novas necessidades e exigências da população (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/plano-de-formacao-para-o-associativismo-desportivo>, consultado em 1 de Dezembro de 2017)

Estes programas asseguram não só uma melhor educação física nas escolas, como também mais e melhores condições para as famílias praticarem desporto, estimulando a utilização regular dos parques, jardins e instalações desportivas (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).

2.3. Desporto Mexe Comigo

2.3.1. Caracterização do Programa Desporto Mexe Comigo

O *Desporto Mexe Comigo* é um programa que tem como objetivo contribuir para a inclusão social de crianças e jovens consideradas em risco, através do acesso à prática de atividade física regular, dos residentes nos Bairros de Intervenção Prioritária/ Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP). Este programa pretende:

- Garantir o acesso das crianças e jovens à prática desportiva nas infraestruturas do Complexo Desportivo.
- Desenvolvimento de uma parceria efetiva e dinâmica que articule a intervenção social dos diferentes agentes locais, procurando reunir esforços e estimular a troca de experiências dos técnicos.
- Estimular a partilha de vivências pela participação em família, procurando dar um forte contributo no combate à exclusão social de modo a minimizar os efeitos que esta produz na condição social em algumas zonas da cidade.
- Estabelecer ligações entre os conceitos relevantes do desporto- espírito de grupo, a cooperação, a solidariedade, a lealdade, o “Fair-Play”, o respeito pelo outro e a vida em cidadania.
- Formar e qualificar jovens na área do desporto.

Em 2012, foi distinguido com o galardão de Boas Práticas do Programa “Habitat”, sob a égide da Organização das Nações Unidas (ONU) (<http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/desporto-mexe-comigo>, consultado em 1 de Dezembro de 2017).

O Programa desenvolve-se através da criação de parcerias com entidades públicas ou privadas, sem fins lucrativos que tenham ação em locais sinalizados como Zonas de Intervenção Prioritária.

2.3.2. Dados do Programa Desporto Mexe Comigo

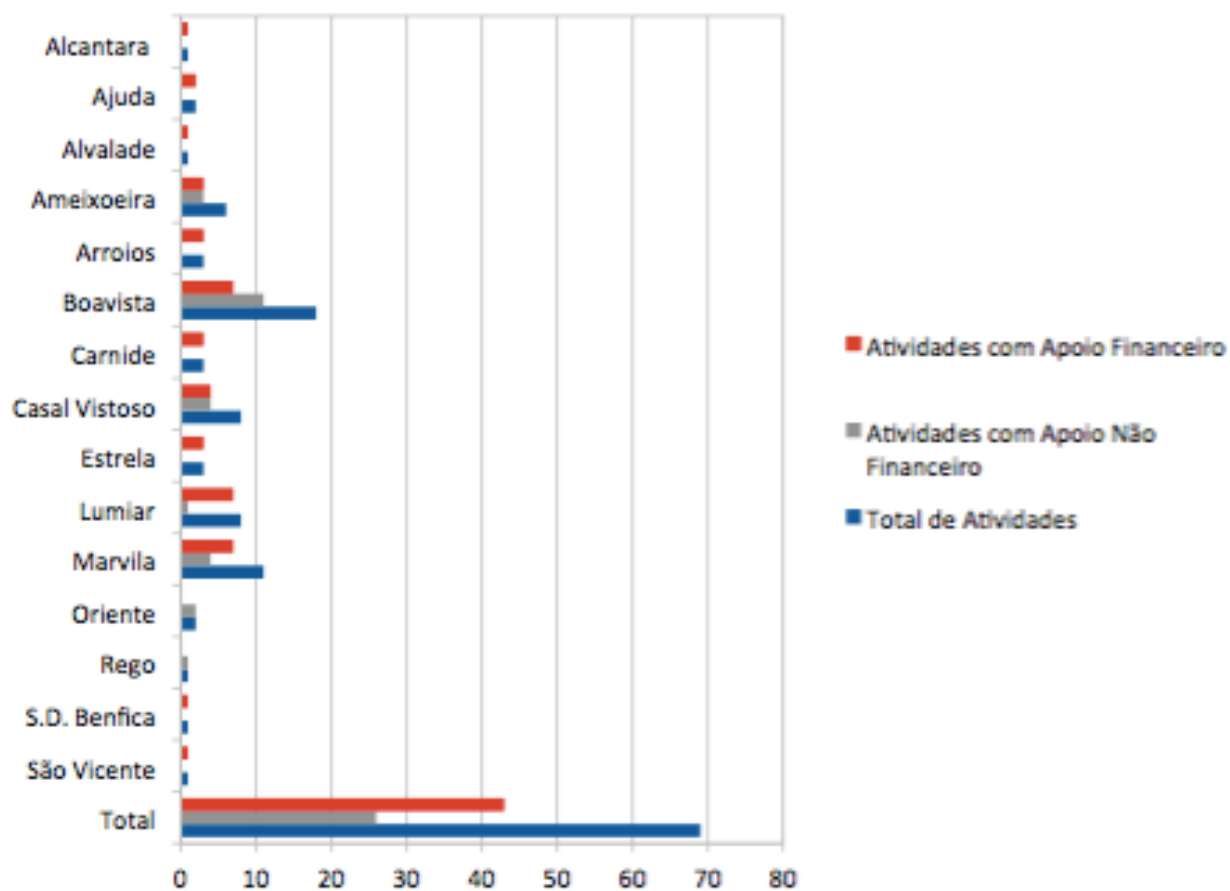
Os dados foram recolhidos do Relatório de Avaliações e Recomendações do Programa *Desporto Mexe Comigo*, no Departamento da Atividade Física e do Desporto relativo à época desportiva 2015/2016.

Tabela 1: Entidades Apoiadas pelo *Desporto Mexe Comigo*

Entidades	Entidades com Apoio Financeiro	Entidades com Apoio não Financeiro
36	20	21

O Programa *Desporto Mexe Comigo* desenvolve-se através da criação de parcerias com entidades públicas ou privadas. Na tabela acima encontra-se descrito o número de entidades que o programa apoia e o número de entidades que são apoiadas com apoio financeiro e apoio não financeiro.

Gráfico 1: Atividades Apoiadas por Polo de Intervenção



O número de atividades que foram apoiadas pelo programa por polo de intervenção encontra-se no gráfico acima.

Tabela 2: Monitorização das Atividades

Tipologia das Atividades		Total de Observações
Regular	Pontual	229
217	12	

O número de atividades pontuais e regulares que foram monitorizadas encontra-se na tabela acima.

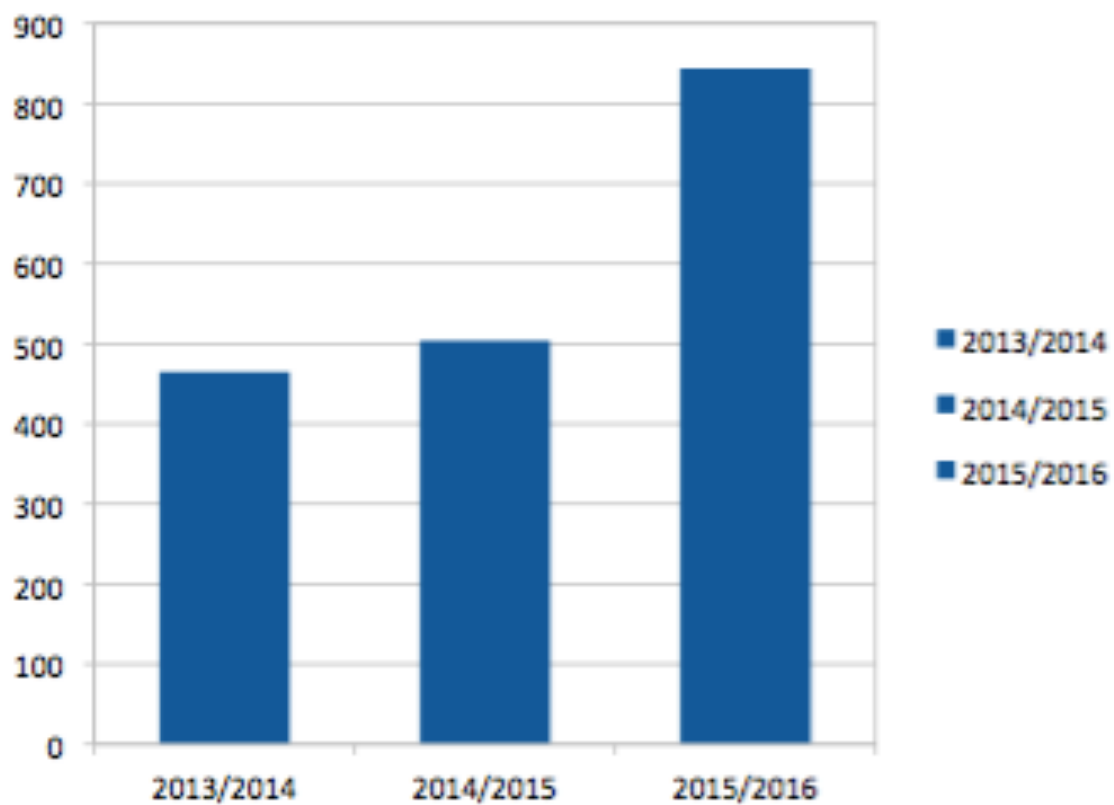
Tabela 3: Evidências Retiradas da Monitorização das Atividades

Categoria	Evidências Positivas	Nº de Observações
Atividades	Tarefas adequadas ao nível dos alunos	104
	Muito tempo de empenho motor e poucos tempos de espera	73
	Condições de segurança dos alunos garantidas	33
Alunos	Boa aceitação das instruções	67
	Não existiram comportamentos desviantes	49
	Não foram detetados comportamentos agressivos	38
Técnicos	Muita valorização do desempenho	83
	Comunicação assertiva	59
	Boa comunicação	56
Recursos	Utilização de material	33
	Recursos espaciais destacam-se pela positiva	17
Encarregados de Educação	Atividade com acompanhamento de alguns pais	2
	Encarregados de Educação muito satisfeitos pela existência da modalidade	1

Categoria	Evidências a Melhorar	Nº de Observações
Atividades	Tempo de espera no decorrer dos exercícios	21
	Tempo de tarefa reduzido	10
	Tarefas pouco motivadoras	4
Alunos	Comportamentos face aos tempos de espera passavam por conversa e brincadeira	23
	Dificuldade em aceitar Instruções	8
	Indisciplina	6
Técnicos	A forma e eficácia de dar a aula não foi a desejada	17
	Roupa inapropriada	7
	Pouca comunicação com os participantes	6
Recursos	Necessidade de Material	13
	Pouca utilização do material	11
	Espaço com poucas condições para a realização da atividade	9
Encarregados de Educação	Dificuldade de implementação de rotinas	3
	Falta de Envolvência	1

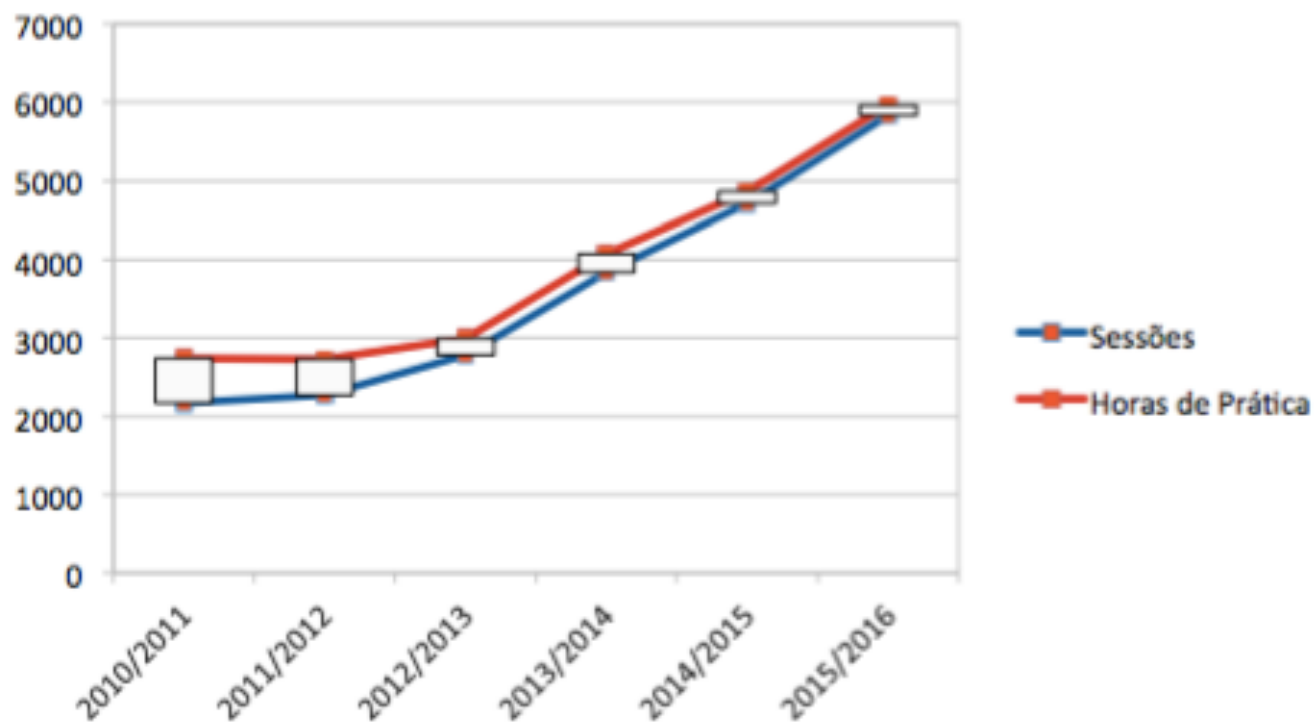
Durante as monitorizações foram observadas evidências que se encontram descritas nas tabelas acima.

Gráfico 2: Avaliação das Ações Dinamizadas pelos Técnicos: Relatórios de Avaliação



O número de relatórios de avaliação realizados pelos técnicos da CML está descrito na tabela acima.

Gráfico 3: Sessões de Prática Regular



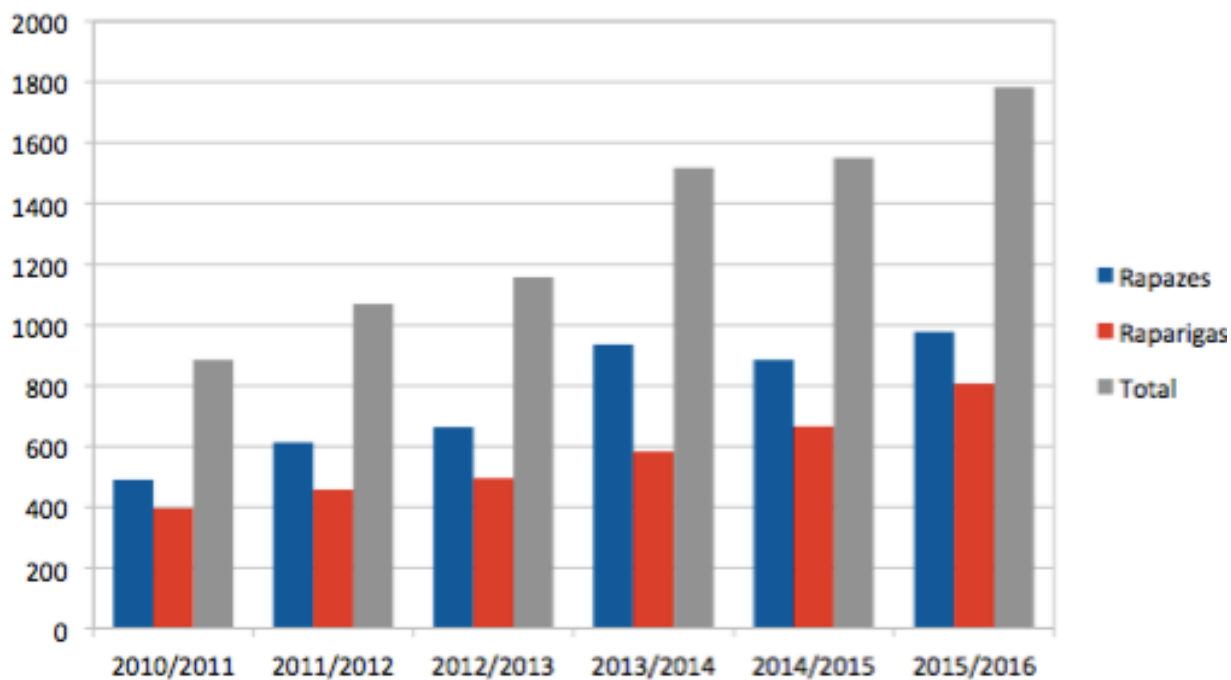
Tanto o número de sessões como o número de horas de prática têm vindo a aumentar desde o ano 2010, tal como se observa neste gráfico.

Tabela 4: Número de Técnicos das Atividades Regulares

Polo de Intervenção	Técnicos Envolvidos
Ajuda	4
Alcântara	2
Alvalade	4
Ameixoeira	14
Arroios	10
Boavista	65
Carnide	5
Casal Vistoso	12
Estrela	8
Lumiar	23
Marvila	32
Oriente	9
Rego	3
São Domingos de Benfica	3
São Vicente	3

O número de técnicos das atividades regulares, por polo de intervenção encontra-se na tabela acima.

Gráfico 4: Evolução do Número de Participantes das Atividades Regulares



Os números de participantes das atividades regulares têm vindo a aumentar desde 2010, como mostra o gráfico acima.

3. Tarefas Realizadas

As tarefas de gestão e planeamento relativas ao processo interno do departamento realizadas foram uma análise de questionários às entidades acerca das atividades pontuais de natal do programa e o planeamento e a organização de duas atividades pontuais para os praticantes de Dança e Desportos de Combate inscritos no programa. Paralelamente desenvolveu-se um modelo de avaliação do impacto social do programa que foi testado numa pequena amostra.

3.1. Análise de Questionários

A organização das atividades pontuais do programa “Desporto Mexe Comigo” envolve um conjunto diversificado de ações, com o objetivo de motivar as crianças e jovens, através do convívio com praticantes de outras entidades e da realização de atividades fora do contexto normal onde são realizadas as atividades regulares.

No Natal de 2017, realizaram-se 7 Atividades Pontuais que consistiram em 2 visitas ao Ginásio Clube Português, 1 visita ao Museu do Sporting, 3 visitas ao Pavilhão Ciência Viva e 1 visita à Dotylandia.

As crianças e jovens foram divididas por idade, no sentido de melhor se adequar as atividades à sua faixa etária.

Após a realização das atividades, foi pedido às entidades que respondessem a um questionário, com o intuito de se perceber se fatores como a organização das atividades, os horários e as atividades em si foram bem concretizados. Por outro lado, também se pretendia que as entidades indicassem quais os aspetos que consideraram mais positivos e quais os menos positivos das atividades e que indicassem sugestões para futuras atividades.

A análise das respostas ao questionário é um modo de perceber o que correu bem e deve ser mantido e o que poderia ter corrido melhor e deve ser melhorado, no sentido de em atividades futuras se ir ao encontro do interesse e satisfação dos participantes.

As perguntas do questionário foram divididas em 7 categorias diferentes, nomeadamente: **organização da atividade, horários, atividade, espaço físico e análise crítica.**

Relativamente a ações realizadas relativas à **organização das atividades**, as perguntas realizadas no questionário dizem respeito à informação atempada das atividades às entidades e à adequação dessa mesma informação.

As perguntas em relação ao **horário** são relativas ao cumprimento do horário dos transportes por parte da CML, à adequação do horário em que as atividades se realizaram e à duração das mesmas.

Os fatores avaliados relativamente às **atividades** são a sua adequação relativamente à faixa etária dos participantes, a concretização das atividades face ao planeamento, a intervenção técnico/pedagógica dos técnicos desportivos e a motivação dos participantes para realizar as atividades.

Relativamente ao **espaço físico**, avaliou-se a adequação nas instalações relativamente a aspetos como a localização, o material, a segurança e a higiene.

Pediu-se às entidades que fizessem uma **análise crítica** onde lhes foi pedido que indicassem quais os aspetos que consideraram mais positivos e quais os menos positivos das atividades e que indicassem **sugestões** para futuras atividades. Também foi pedido às entidades que indicassem se consideram pertinente que se volte a realizar este tipo de atividades pontuais.

As respostas das entidades relativamente a estes aspetos poderiam variar numa escala de 1 (Reduzido) a 6 (Muito Bom). Em cada atividade foi realizada uma média das respostas, para se perceber qual a opinião global das entidades.

3.2. Planeamento de Atividades Pontuais: Dança e Desportos de Combate

Estas Atividades Pontuais de Dança e de Desportos de Combate têm como objetivo proporcionar aos participantes momentos de partilha e diversão, através da demonstração do trabalho que têm desenvolvido ao longo da época desportiva.

O planeamento destas duas atividades implicou a marcação de uma reunião, no Departamento da Atividade Física e do Desporto, direcionada às Entidades que desenvolvem atividades de Dança e Desportos de Combate, com crianças e jovens a partir dos 6 anos. Esta reunião teve como objetivo partilhar informação indispensável ao planeamento e operacionalização da mesma, nomeadamente a escolha da atividade que as entidades gostariam de ver realizada, a recolha da estimativa de participantes de cada entidade, a escolha da data concreta e horário da atividade e discussão de necessidades logísticas.

Após a reunião, com a atividade, o local, a data e o horário definidos, foi necessário iniciar o planeamento e organização de cada uma das atividades. Durante o planeamento de uma atividade é essencial ter em atenção aspetos de natureza logística, assim como procedimentos de acesso ao local, obtenção de uma licença para ocupação do espaço público, o modo como será gerido o fluxo de pessoas, o acesso à informação, a definição dos recursos humanos e materiais e a realização de um orçamento para a atividade.

Sendo uma atividade organizada pela Câmara Municipal de Lisboa, a licença para ocupação do espaço público é obtida internamente, na Direção Municipal da Estrutura Verde, Ambiente e Energia.

3.3. Impacto Social do Programa Desporto Mexe Comigo

3.3.1. Enquadramento Teórico

Segundo Coll (2016), o planeamento e gestão de uma cidade tem vindo a promover um desenvolvimento urbano que consiga permitir o bem-estar máximo dos cidadãos.

As políticas e iniciativas de desenvolvimento urbano são muitas vezes incertas, complexas e ambíguas, dependendo da ideologia política do Estado e das Autarquias Locais. Posto isto, torna-se necessário que as Autarquias Locais se tornem mais próximas dos seus cidadãos de modo a perceberem as suas necessidades e preocupações e consecutivamente a terem uma maior capacidade de resposta aos seus problemas. Esta visão está refletida no conceito de *Wise Cities*. As *Wise Cities* são cidades cujas políticas locais são feitas de acordo com uma compreensão dos cidadãos, do contexto, de eventos e de situações que permitem uma ação direta o mais otimizada e eficiente possível. As suas principais características são: têm uma abordagem centrada no bem-estar dos cidadãos; são cidades resilientes, que se adaptam a quaisquer circunstâncias socioeconómicas, ambientais e culturais; usam as novas tecnologias para promover o bem-estar; são cidades construídas com base na confiança entre todos os envolvidos; baseiam-se na comparação entre práticas (positivas ou negativas) de outras cidades para o seu melhoramento; cidades que criam e têm uma reputação positiva.

Mezzetti et al (2016) afirma que as grandes e médias cidades têm o desafio de ter de criar políticas locais inclusivas, uma vez que existe uma composição social heterogénea, marcada por desigualdades sociais entre cidadãos, nomeadamente situações de pobreza e desemprego. Os riscos de marginalização e exclusão das classes sociais mais desfavorecidas, devido à falta de igualdade de oportunidades, requerem medidas por parte dos governos e autarquias locais no sentido de combater estas desigualdades.

Nas *wise citys* as autarquias locais têm a responsabilidade de adaptar as políticas gerais ao contexto específico das cidades, uma vez que são a entidade mais competente para fazer um diagnostico preciso das necessidades dos cidadãos, desenhar uma visão integrada dos problemas da cidade e gerar respostas inovadoras (Coll, 2016).

A Câmara Municipal de Lisboa identificou uma situação de desigualdade no que diz respeito ao direito da prática de desporto e exercício físico, uma vez que a grande maioria da oferta desportiva que existe na cidade de Lisboa exige o pagamento de mensalidades que famílias em risco de exclusão social não conseguem pagar. Assim, o desporto na cidade de Lisboa era inacessível para uma grande quantidade de crianças. O Departamento de Desporto e Atividade Física criou assim o Programa *Desporto Mexe Comigo*, onde através de operações de gestão oferece a crianças e jovens em risco a possibilidade de integração num programa desportivo.

Sendo o *Desporto Mexe Comigo* um programa que tem como finalidade contribuir para a inclusão social de crianças e jovens consideradas em risco, é importante perceber se o programa está efetivamente a cumprir o seu objetivo. Assim, torna-se necessária a criação de uma ferramenta de avaliação que permita perceber qual o impacto social que o programa Desporto Mexe Comigo tem nos participantes.

Tal como afirma Liket (2011, p.2) “Social impact is the share of the total outcome that occurred as a consequence of the activity of a company, above and beyond what would have happened anyway”.

Existe uma elevada quantidade de estudos publicados que argumentam o valor social positivo de diferentes formas de atividade física³.

Na *Declaration of the 2030 Agenda for Sustainable Development* (2014, p.2), o papel do desporto para o progresso social é reconhecido como: “Sport is also an important enabler of sustainable development. We recognize the growing contribution of sport to the realization of development and peace in its promotion of tolerance and respect and the contributions it makes to the empowerment of women and of young people, individuals and communities as well as to health, education and social inclusion objectives”.

É também referido que através do desporto se consegue desenvolver capacidades, como cooperação, comunicação, respeito pelas regras, que desempenham um papel fundamental para uma vida autónoma e sustentável, podendo contribuir para o fim da pobreza. Através do desporto, consegue-se ainda uma maior educação das populações na área da saúde, promovendo estilos de vida ativos, especialmente nas comunidades e

indivíduos mais vulneráveis (Declaration of the 2030 Agenda for Sustainable Development, 2014).

O desporto proporciona um conjunto de capacidades como disciplina, confiança, capacidade de liderança e ensina princípios como tolerância, trabalho de equipa e respeito e possibilita uma aprendizagem acerca da importância do esforço e como gerir as vitórias e as derrotas (Liket, 2011).

Liket (2011) afirma que a relação entre a prática de desporto e o desempenho escolar é também conhecida, sendo que o desporto pode motivar as crianças e jovens a estar mais comprometidos na educação formal e informal, bem como melhorar o rendimento escolar ²⁶. Existe uma forte evidência de que a prática de desporto de pelo menos 5 horas por semana, por crianças entre 6 a 12 anos, está positivamente correlacionada com o sucesso escolar, nomeadamente com a melhoria das notas e capacidade de aprender e reter informação .

Liket (2011) afirma ainda que o desporto contribui para o desenvolvimento social, no sentido em que diminui a exclusão social através de: diminuição da probabilidade de abuso de drogas; redução do crime; contribuição para igualdade de género.

Os fatores que contribuem para os jovens se envolverem em crimes e abuso de drogas incluem a ausência de modelos positivos e uma carência de autodisciplina e aborrecimento. O desporto promove a conexão positiva com adultos, proporcionando um bom exemplo para os jovens seguirem. Por outro lado, a prática de desporto ajuda a controlar frustrações e a aprender maneiras eficazes de lidar com a raiva (Liket, 2011).

Relativamente à sua contribuição para a igualdade de género, o desporto pode ser uma ferramenta efetiva para promover a autonomia e emancipação das raparigas e mulheres, dando-lhes a oportunidade de mostrar as suas capacidades, reduzindo a discriminação que existe (Liket, 2011).

Através do desporto é possível desenvolver a promoção de um ambiente inclusivo e contribuir para a igualdade, para o respeito pela diversidade e para a inclusão, independentemente da idade, género, raça, etnia, origem, orientação sexual, religião e estatuto económico, através da promoção de valores como o respeito, fair-

play, trabalho de equipa (<https://www.un.org/sport/content/why-sport/sport-and-sustainable-development-goals>, consultado em 19 de Março de 2018).

Assim, o desporto é um veículo através do qual as Nações Unidas podem trabalhar no sentido de atingir os seus objetivos (Liket, 2011), tornando-se necessária a criação de programas desportivos destinados à promoção de integração social, como o Desporto Mexe Comigo.

Em qualquer programa de cariz social, é importante medir e avaliar o impacto social uma vez que essa avaliação permite aos gestores obter informação necessária para que possam tomar decisões conscientes, melhorando a eficácia e eficiência das operações necessárias ao funcionamento do programa. Por outro lado, através da avaliação do impacto consegue-se transmitir uma imagem transparente dos efeitos e resultados do programa e perceber se este está efetivamente a gerar impacto (Burnett & Uys, 2000)

Segundo Burnett e Uys (2000) as técnicas que devem ser utilizadas para avaliar o impacto social de programas desportivos são: entrevistas, questionários, focus grupo, bateria de testes físicos, testes sociométricos. Estas devem ter o objetivo de recolher dados acerca de aspetos sociais e individuais. Cherin e Meezan (1999) referem que se pode usar técnicas como observação direta, focus grupo e entrevistas.

Os programas desportivos com vista a causar impacto social podem ter diferentes tipos de resultados. Para se capturar os resultados de programas desportivos, criou-se um modelo “Sport for Development Outcomes Model” onde se identificaram quatro tipos de resultados que devem ser medidos e que podem ser resultado direto da intervenção do programa: capacidades sociais, emocionais e cognitivas; comportamentos e conquistas individuais; relações interpessoais; benefícios para a sociedade. Este modelo sugere que estes quatro resultados estão relacionados e interferem entre si (Chapman & Lindsey, 2017).

3.3.2. Objetivos

Um dos objetivos desta tarefa é a criação de uma ferramenta de avaliação que permita perceber qual o impacto social que o programa Desporto Mexe Comigo tem nos participantes.

Para tal, realizou-se uma entrevista em grupo a alunos que frequentam o programa. Esta entrevista baseou-se no Modelo “Sport for Development Outcomes Model”.

Por outro lado, foi ainda realizada uma conversa informal com os responsáveis das entidades de modo a perceber qual o caminho seguido pelos jovens que frequentaram as aulas do programa.

3.3.3. Metodologia

3.3.3.1. Metodologia das Entrevistas

Segundo um modelo criado para avaliar os resultados de programas desportivos de vertente social, chamado Sport for Development Outcomes Model, para se perceber qual o impacto social que determinado programa tem é necessário medir determinadas dimensões nos participantes do programa, como: capacidades sociais, emocionais e cognitivas; comportamentos e conquistas individuais; relações interpessoais; benefícios para a sociedade (http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf, consultado em 19 de Março).

Na dimensão das **Capacidades Sociais, Emocionais e Cognitivas** os aspetos a avaliar são o interesse, o entusiasmo, a participação e o compromisso das crianças e a sua autoconfiança. Por outro lado, será avaliado o seu desempenho escolar, através da recolha do número de negativas antes e após participação no programa (http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf, consultado em 19 de Março).

Na dimensão das **Relações Interpessoais**, os aspetos a avaliar são a sociabilidade das crianças com os pares e professores e o respeito pelas diferenças (http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf, consultado em 19 de Março).

Na dimensão dos **Comportamentos e Conquistas Individuais**, é importante avaliar a capacidade das crianças de reconhecer direitos e deveres e agir de forma ética e responsável (http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf, consultado em 19 de Março).

Na dimensão dos **Benefícios para a Sociedade**, os aspetos a avaliar são as suas intenções e ambições para o futuro (http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf, consultado em 19 de Março).

A metodologia usada para a recolha de informação das diferentes dimensões descritas acima foi uma entrevista em grupo aplicada aos participantes do programa.

Cohen *et al.*, (2007) afirma que entrevistas em grupo permitem às crianças desafiarem-se mutuamente a participar de uma maneira mais ativa do que em entrevistas individuais.

Hopkins (2008) considera as entrevistas em grupo mais produtivas uma vez que permite aos participantes desinibirem-se, tornando-se mais participativos nas respostas.

McCrum e Bernal (1994) concordam igualmente que as entrevistas com crianças em pequenos grupos podem ser bem-sucedidas uma vez que as vidas das crianças são, normalmente, controladas por adultos e eles estão habituados a fazer o que os adultos lhes dizem para fazer, mesmo que eles não queiram. Assim, em entrevistas realizadas individualmente, as crianças podem sentir-se nervosas e não se sentir confortáveis para responder de forma aberta e sincera às perguntas. Se as crianças estiverem a ser entrevistadas em grupo sentem-se mais relaxadas, o que as faz falar mais acerca do tema da entrevista.

A entrevista permitiu recolher informação acerca das seguintes dimensões: capacidades sociais, emocionais e cognitivas; comportamentos e conquistas individuais; relações interpessoais; benefícios para a sociedade. Foi feita de modo a que os alunos justificassem a relação destas dimensões com a sua participação nas atividades do programa. A entrevista foi realizada a três grupos diferentes: um grupo que só pratica a modalidade uma vez por semana e dois grupos que praticam a modalidade duas vezes por semana.

Cherin e Meezan (1998) afirmam que durante as entrevistas é importante que se explique aos participantes o objetivo daquela avaliação e assegurar que os seus direitos serão protegidos e que toda a informação que facultarem será confidencial.

Após a realização das entrevistas é necessário realizar uma análise da informação de modo a que se consiga perceber o que correu bem e deve ser mantido e o que poderia

ter corrido melhor e deve ser melhorado, no sentido de, em épocas desportivas futuras, se ir ao encontro do interesse e satisfação dos participantes e melhor se cumpra o propósito do programa.

3.3.3.2. Metodologia da Conversa Informal

Para complementar o estudo do impacto social do programa, foi ainda realizada uma conversa informal com os responsáveis das entidades de modo a perceber qual o caminho seguido pelos jovens que frequentaram as aulas do programa. O objetivo da conversa foi identificar casos de crianças consideradas em risco e que, devido à atividade oferecida pelo *Desporto Mexe Comigo*, conseguiram ganhar competências que lhes permitiram ser mais bem sucedidos.

Esta conversa foi feita com 3 entidades parceiras diferentes, a Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas, o Projeto Alkantara e a Associação Miguel Reis.

3.3.4. Resultados

3.3.4.1. Resultados das Entrevistas

Após a realização das entrevistas, foi feita a análise das respostas de modo a perceber em que medida o programa exerce influência nas dimensões acima descritas (capacidades sociais, emocionais e cognitivas; comportamentos e conquistas individuais; relações interpessoais; benefícios para a sociedade) nas crianças e jovens participantes.

Dentro das dimensões analisadas, foi feita uma recolha das respostas em que existiu impacto após a frequência das atividades do programa. Apenas foram consideradas as respostas em que os alunos souberam explicar devidamente qual o contributo do programa para as diferentes dimensões.

As entrevistas foram realizadas a alunos da atividade de ginástica do Lisboa Ginásio Clube, alunos de Kickboxing da Associação Miguel Reis e alunos de Dança da Associação Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda, perfazendo um total de 16 alunos entrevistados.

- **Lisboa Ginásio Clube**

Na atividade de ginástica, do Lisboa Ginásio Clube, foram entrevistados 5 alunos, todos com 9 anos de idade, que praticam a modalidade de ginástica. Frequentam a atividade 2 vezes por semana, num total de 2 horas semanais.

Tabela 5: Resultados das Entrevistas no Lisboa Ginásio Clube

Dimensão	Análise	Resultados
Capacidades Sociais, Emocionais e Cognitivas	Interesse e entusiasmo na atividade	100% dos alunos.
	Compromisso na atividade	80% dos alunos.
	Confiança e Autoestima	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
	Respeito pelas diferenças	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o

		programa.
	Concentração e empenho escolar	20% dos alunos melhoraram o seu empenho e concentração escolar desde que praticam a atividade.
	Notas escolares	/
Relações Interpessoais	Relação com o professor e os colegas	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
	Conflitos com os outros	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
Comportamentos e Conquistas Individuais	Cumprimento de regras e rotinas	40% dos alunos melhoraram o seu cumprimento de regras e rotinas na escola, desde que praticam a atividade.
	Reconhecer a importância do Desporto	100% dos alunos reconhecem a importância do desporto na sua vida.
Benefícios para a Sociedade	Objetivos de Vida	20% dos alunos têm objetivos concretos, relativamente ao seu futuro profissional, devido à prática da atividade.

Durante as entrevistas, a amostra de alunos entrevistados não conseguiu estabelecer relação entre as aulas de ginástica e o seu impacto na maioria dos parâmetros avaliados. Todos os alunos afirmaram que a atividade de ginástica os torna pessoas mais confiantes e com maior autoestima e que os ajudou a sentir maior respeito pelas diferenças individuais de cada um, contudo nenhum aluno soube explicar o porquê.

Os parâmetros avaliados em que se conseguiu estabelecer uma relação com a atividade foram a concentração e o empenho escolar, o comportamento e conquistas individuais e os objetivos de vida. Um aluno afirma que sentiu melhorias no seu empenho e concentração escolar desde que pratica a atividade, afirmando que *“Como já não fico tanto tempo sentado, não tenho tanta vontade de falar e consigo estar mais atento nas aulas.”*

Dois alunos melhoraram o seu cumprimento de regras e rotinas na escola, desde que praticam a atividade e todos eles reconhecem a importância do desporto na sua vida.

Desde que pratica a atividade, um aluno quer ser treinador ou fazer algo na área do desporto.

- **Associação Miguel Reis- Luta por Valores**

Na Associação Miguel Reis, foram entrevistados 5 alunos, 3 deles com 9 anos de idade e dois deles com 16 anos de idade, que praticam a modalidade de kickboxing.

Frequentam a atividade 2 vezes por semana, num total de 3 horas semanais.

Tabela 6: Resultados das Entrevistas na Associação Miguel Reis

Dimensão	Análise	Resultados
	Interesse/entusiasmo na atividade	100% dos alunos.
	Compromisso na atividade	80% dos alunos.

Capacidades Sociais, Emocionais e Cognitivas	Confiança e Autoestima	100% dos alunos melhorou a sua confiança e autoestima desde que praticam a atividade.
	Respeito pelas diferenças	80% dos alunos têm maior respeito pelas diferenças individuais de cada um, desde que praticam a atividade.
	Concentração e empenho escolar	80% dos alunos melhoraram o seu empenho e concentração escolar desde que praticam a atividade.
	Notas escolares	60% dos alunos melhoraram as suas notas, 20% dos alunos sempre tiveram boas notas e 20% dos alunos não sabem as suas notas. 80% dos alunos não têm negativas.
Relações Interpessoais	Relação com o professor e os colegas	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
		20% dos alunos melhoraram o

	Conflitos com os outros	modo como gerem os conflitos, desde que praticam a atividade.
Comportamentos e Conquistas Individuais	Cumprimento de regras e rotinas	60% dos alunos melhoraram o seu cumprimento de regras e rotinas na escola, desde que praticam a atividade.
	Reconhecer a importância do Desporto	100% dos alunos reconhecem a importância do desporto na vida deles.
Benefícios para a Sociedade	Objetivos de Vida	80% dos alunos têm objetivos concretos, relativamente ao seu futuro profissional, devido à prática da atividade.

As aulas de kickboxing da Associação Miguel Reis exercem um impacto positivo na amostra de alunos entrevistada nas suas capacidades sociais, emocionais e cognitivas. As aulas são importantes para os alunos, uma vez que a prática desta atividade lhes proporciona uma melhoria de capacidades como confiança, autoestima, tolerância com os outros e respeito pelas diferenças. . É importante também referir que a atividade influencia positivamente o desempenho escolar dos alunos entrevistados, uma vez que, segundo os alunos, o facto de praticarem a modalidade lhes permite despende energia, tornando-os mais calmos, o que os ajuda a ter uma maior concentração na escola e a estudar melhor em casa. (*“O aproveitamento escolar melhorou bastante. Notei que tive uma grande subida de notas, porque estava mais calma. Alguns problemas psicológicos trazia para aqui e conseguia libertar e descarregar. Depois dos treinos vou para casa mais calma”, “Vou para casa mais calmo e consigo fazer os trabalhos de casa mais concentrado”, “Melhorei o meu comportamento porque a raiva que sentia da escola, agora gasto-a toda aqui”*).

No que diz respeito às notas, 3 dos alunos entrevistados melhoraram as notas desde que pratica a modalidade. 1 aluno afirma sempre ter tido boas notas, mesmo antes de

frequentar a atividade e outra aluna afirma não saber as suas notas. Dos 4 alunos que sabem as suas notas, nenhum tem negativas.

Relativamente às relações interpessoais, na amostra de alunos entrevistada, não se verificou que a atividade tenha exercido impacto, com exceção de um aluno que afirma ter melhorado o modo como gere os seus conflitos desde que pratica a atividade (*“Eu antes tinha muita raiva quando os outros me chateavam e começava a bater, mas no kickboxing nós aprendemos que o que fazemos aqui não podemos usar lá fora e, portanto, agora estou melhor. Quando me irritam eu respiro fundo e já não tenho vontade de bater”*).

A atividade também exerceu um impacto positivo nos comportamentos e conquistas individuais da amostra de alunos entrevistados, nomeadamente no cumprimento de regras e rotinas, em que 60% dos alunos melhoraram o seu cumprimento de regras e rotinas em casa e na escola, desde que praticam a atividade (*“Antes de vir para o kickboxing, o tempo que nós não estávamos a treinar, estávamos a desperdiçar com coisas inúteis, como estar em casa sem fazer nada, estar no computador e tendo desporto na nossa vida nós temos de saber conciliar a casa, a escola e os treinos e isso dá-nos uma capacidade de gerir melhor os horários”*).

Relativamente aos benefícios para a sociedade, uma grande parte dos alunos têm objetivos concretos, relativamente ao seu futuro profissional, devido à prática da atividade. Três alunos querem ser treinadores de kickboxing e um aluno quer ser polícia das forças especiais.

Associação Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda

Na Associação Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda foram entrevistados 6 alunos, 3 deles com 9 anos de idade, 1 com 14 anos de idade e outro com 13 anos de idade, que praticam a modalidade de dança. Frequentam a atividade 2 vezes por semana, num total de 4 horas semanais.

Tabela 7: Resultados das Entrevistas na Associação Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda

Dimensão	Análise	Resultados
Capacidades Sociais, Emocionais e Cognitivas	Interesse/entusiasmo na atividade	100% dos alunos.
	Compromisso na atividade	100% dos alunos.
	Confiança e Autoestima	30% dos alunos melhoraram a sua confiança e autoestima desde que praticam a atividade.
	Respeito pelas diferenças	30% dos alunos têm maior respeito pelas diferenças individuais de cada um, desde que praticam a atividade.
	Concentração e empenho escolar	80% dos alunos melhoraram o seu empenho e concentração escolar desde que praticam a atividade.
	Notas escolares	50% dos alunos melhoraram as suas notas, 50% dos alunos sempre tiveram boas notas. 80% dos alunos não têm negativas.

Relações Interpessoais	Relação com o professor e os colegas	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
	Conflitos com os outros	Não se conseguiu estabelecer uma relação das respostas dos alunos com o facto de frequentarem o programa.
Comportamentos e Conquistas Individuais	Cumprimento de regras e rotinas	30% dos alunos melhoraram o seu cumprimento de regras e rotinas na escola, desde que praticam a atividade.
	Reconhecer a importância do Desporto	100% dos alunos reconhecem a importância do desporto na sua vida.
Benefícios para a Sociedade	Objetivos de Vida	30% dos alunos têm objetivos concretos, relativamente ao seu futuro profissional, devido à prática da atividade.

Os resultados da entrevista mostram que as aulas de dança da Associação Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda exercem um impacto positivo na amostra de alunos entrevistada nas suas capacidades sociais, emocionais e cognitivas. As aulas são importantes vez que a prática desta atividade lhes proporciona uma melhoria de capacidades como confiança, autoestima, tolerância com os outros e respeito pelas

diferenças (*“Tiramos todas as frustrações, fazemos mais amigos, aprendemos a dançar bem e isso torna-nos mais confiantes”*).

A atividade reflete-se positivamente no desempenho escolar dos alunos entrevistados, uma vez que 80% dos alunos entrevistados melhorou a sua concentração e desempenho, desde que frequentam as aulas de dança (*“Estou mais concentrada nas aulas agora que faço dança, porque tenho mais tempo para fazer o que eu gosto e depois nas aulas concentro-me”, “A dança deixa-me mais concentrada, porque me sinto melhor”*). Em relação às notas, metade das alunas entrevistadas melhoraram as suas notas após a entrada no programa. Duas destas alunas, apesar da subida das notas, nunca tiveram negativas, mas uma delas afirma que tinha uma negativa antes de frequentar as aulas de dança e que agora não tem negativas. As restantes alunas, que não melhoraram as suas notas, sempre tiveram boas notas. Segundo as alunas que melhoraram as notas escolares, o aproveitamento escolar melhorou uma vez que, apesar de estarem mais ocupadas com as aulas de dança conseguem gerir melhor o seu tempo de estudo (*“Tenho menos tempo para estudar em casa, mas na escola estudo na biblioteca e peço ao professor para ficar na sala a estudar”*).

Durante as entrevistas, a amostra de alunos entrevistados não conseguiu estabelecer uma relação entre as aulas de dança e o seu impacto nas relações interpessoais.

A atividade também exerceu um impacto positivo nos comportamentos e conquistas individuais da amostra de alunos entrevistados, nomeadamente no cumprimento de regras e rotinas, uma vez que 30% dos alunos melhorou o cumprimento de regras e rotinas na escola, desde que praticam a atividade. Este impacto no cumprimento de regras e rotinas ocorreu uma vez que a professora de dança alertou os pais no sentido de estes estarem mais atentos ao comportamento dos filhos (*“Portava-me mal, mas agora porto-me bem porque a professora falou com a minha mãe”*).

30% dos alunos têm objetivos concretos relativamente ao seu futuro profissional, devido à prática da atividade.

3.3.4.2. Resultados da Conversa Informal

Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas

A conversa com a responsável pela Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas foi realizada através de contacto telefónico. Esta associação desenvolve aulas regulares de Dança e Futsal no âmbito do Programa *Desporto Mexe Comigo*.

A responsável pela Associação relatou vários casos de alunos que, devido à prática das modalidades do Programa *Desporto Mexe Comigo*, saíram da situação de risco em que se encontravam.

Dois dos alunos, B., 17 anos e J., 18 anos., que frequentaram as aulas de dança, devido ao seu empenho e compromisso pela atividade, são atualmente professores de dança dos alunos mais novos da associação. Uma vez que para se dar aulas de dança não é exigido legalmente uma cédula profissional, a Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas, com apoio da Câmara Municipal de Lisboa, comprometeu-se a financiar um curso profissional na área da dança, de modo a que estes dois alunos ganhem competências que os ajudem e lhes permita seguir o seu futuro profissional nessa área.

Na modalidade de Futsal, foi identificado um aluno, P. de 18 anos, que tomava a iniciativa de ajudar e motivar os colegas e ajudar o treinador da modalidade. Após ter sido questionado acerca dos seus interesses a nível profissional, P. revelou que gostaria de ser treinador de futsal ou futebol. P. é um jovem inserido numa família sem meios financeiros e sem possibilidades de lhe pagar um curso superior na área do desporto ou um curso que lhe permita obter a cédula de treinador de futebol (condição necessária para exercer a profissão). Assim sendo, a Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas, com apoio da Câmara Municipal de Lisboa, comprometeu-se a financiar um curso para a obtenção da Cédula Profissional, para este aluno.

Uma aluna, J., que frequentava as aulas de dança, tinha o interesse em tirar um curso superior após terminar o ensino secundário, na área da comunicação social, contudo a sua família não tinha disponibilidade financeira para a ajudar nesse sentido. A Associação identificou o seu interesse e apoiou financeiramente a Licenciatura da J.

em Comunicação Social. Após ter terminado a licenciatura, J. iniciou um projeto na Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas, uma rádio jovem online, chamada Rádio ZIP, através do projeto da Câmara de Lisboa, Bip-Zip. Esta rádio é uma rádio on- line que tem o objetivo de promover uma vida social e coletiva da comunidade, com referências aos princípios da liberdade, isenção, pluralismo, dando voz ativa aos jovens.

Ainda nesta Associação, um aluno, M., que frequentava as aulas de dança, estando inserido numa família numerosa e sem hipóteses financeiras, a Associação financiou- lhe um curso profissional na área da carpintaria. M. reside atualmente na Alemanha, onde exerce a profissão de carpinteiro e ajuda financeiramente a sua família. O último caso relatado pela responsável da Associação foi um caso de uma aluna da modalidade de dança, a K., em se identificou a sua aptidão para a música. Com o apoio da Associação, K. inscreveu-se no programa televisivo *The Voice* e conseguiu ser apurada para as finais do programa, tendo ficado em 3º lugar. A visibilidade que teve no programa fez com que ganhasse contactos na área da música e atualmente acompanha o artista Anselmo Ralph nas suas digressões.

Associação Miguel Reis- Luta por Valores

A conversa com a responsável pela Associação Miguel Reis foi realizada através de contacto telefónico. Esta associação desenvolve aulas regulares de Kickboxing no âmbito do Programa Desporto Mexe Comigo.

A responsável pela Associação relatou casos de alunos que, devido à prática da modalidade do Programa Desporto Mexe Comigo, saíram da situação de risco em que se encontravam.

Dois alunos que frequentam as aulas de kickboxing, ambos com 17 anos, querem frequentar um curso superior, após terminarem o ensino secundário. Em paralelo, e para conseguirem pagar os seus próprios estudos, têm interesse em ser treinadores da modalidade que praticam. Deste modo, a Associação Miguel Reis, com apoio da Câmara Municipal de Lisboa, comprometeu-se a financiar o curso de treinadores, que lhes permite obter a cédula de treinadores.

Por outro lado, três alunos que frequentaram as aulas ficaram a ajudar em assuntos internos a Associação, onde ganharam competências profissionais que lhes permitiu ingressar no mercado de trabalho. Atualmente, dois deles trabalham em Juntas de Freguesias e o terceiro trabalha na Câmara Municipal de Lisboa.

3.3.5. Discussão dos Resultados

Relativamente às entrevistas realizadas, das categorias avaliadas, os resultados mostram que o programa *Desporto Mexe Comigo* causou um maior impacto nas “notas escolares” dos alunos da amostra entrevistada, na “concentração e empenho escolar” e no “cumprimento de regras e rotinas”. A maioria dos alunos, quando integraram as aulas do programa, melhorou as suas notas escolares, o comportamento nas aulas e concentração na sala de aula. As entrevistas revelam que a subida das notas se deve maioritariamente ao facto de, com a prática regular de desporto, os alunos conseguirem gerir melhor o seu tempo de estudo. A melhoria do comportamento e concentração nas aulas ocorreu uma vez que as aulas do programa lhes permitem ter uma atividade que os torna mais calmos, devido ao dispêndio energético.

As aulas do *Desporto Mexe Comigo* não tiveram tanto impacto na categoria “relação e conflitos com os outros” e no “respeito pelas diferenças” e “confiança e autoestima” na maioria da amostra de alunos entrevistada. A maioria dos alunos não percepcionou que o programa melhorasse esses aspetos das suas vidas. Assim, é importante alertar os professores no sentido de orientarem as suas aulas para que os alunos melhorem o modo como gerem conflitos, para que saibam respeitar diferenças e para que se sintam mais confiantes em si mesmos, aumentando a sua autoestima.

Em relação à conversa com as responsáveis pelas entidades, em ambas as entidades, Associação Miguel Reis e a Associação de Interajuda de Jovens Eco-Estilistas, encontraram-se casos de jovens considerados em risco e que, devido à atividade oferecida pelo *Desporto Mexe Comigo*, conseguiram ganhar competências que lhes permitiu ter um futuro melhor.

Com os resultados das entrevistas e da conversa informal com as responsáveis pelas entidades, pode concluir-se que o Programa *Desporto Mexe Comigo* tem um impacto social positivo nos participantes. Este estudo mostrou que o Programa, para além de garantir o acesso gratuito das crianças e jovens à prática desportiva, ainda contribui para a inclusão social da população infanto-juvenil do Concelho de Lisboa, no sentido em que produz efeitos no que diz respeito a capacidades sociais, emocionais e cognitivas, comportamentos e conquistas individuais e minimiza os efeitos de exclusão social,

formando e qualificando jovens tanto na área do desporto, como em áreas de interesse dos jovens.

4. Conclusão

A coordenação do Programa *Desporto Mexe Comigo* identificou a necessidade de criação de um modelo de avaliação do impacto social do programa, que permitisse recolher informações qualitativas de modo perceber se o Programa está a cumprir o seu propósito.

Através do trabalho desenvolvido ao longo do estágio foi criado um modelo através do qual é possível retirar conclusões acerca das contribuições que o Programa tem no combate à exclusão social dos participantes.

O estudo foi aplicado numa amostra reduzida, mas utilizando esta metodologia em grande escala, com um número superior de crianças entrevistadas e mais entidades envolvidas é possível obter conclusões estatisticamente mais representativas.

Como sugestão para uma aplicação futura desta metodologia, seria interessante aplicar questionários aos pais das crianças participantes no Programa, de modo a que estes avaliassem a evolução a nível social e comportamental dos seus filhos desde que praticam a modalidade oferecida pelo Programa. Deste modo, seria possível obter informação proveniente dos três níveis de pessoas envolvidas, ou seja, dos responsáveis pelas entidades, das próprias crianças e jovens participantes e dos pais. Incluir os pais permitiria obter resultados mais abrangentes.

Referências

1. *Apresentação*. (2016). *roadto2021.pt*. Consultado em 7 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://roadto2021.pt/apresentacao/>
2. Arena, M., Azzone, G., 2005. ABC, Balanced Scorecard, EVA: An empirical study on the adoption of innovative management accounting techniques. *International Journal of Accounting, Auditing and Performance Evaluation*, 2(3), pp. 206-225.
3. Burnett, C., UYS, T., 2000. Sport Development Impact Assessment: Towards a Rationale and Tool. *S.A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 22(1):27-40.
4. *Câmara Municipal*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/municipio/camara-municipal>
5. *Centro Municipal de Marcha e Corrida*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/centro-municipal-de-marcha-e-corrida-de-lisboa>
6. Chapman, T., Lindsey, I., 2017. Enhancing the Contribution of Sport to Sustainable Development Goals. *Commonwealth Secretariat*,
7. Cherin, D., W. Meezan. (1998). "Evaluation as a means of organizational learning." *Administration In Social Work*, 22, 1-21.
8. Clark, C., Rosenzweig, W., Long, D. & Olsen, S., 2004. *Double bottom line project report: Assessing social impact in double bottom line ventures*, New York: Rockefeller Foundation.
9. *Clubes do Mar*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/clubes-de-mar>
10. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6ª ed.). Londres: Routledge.

11. Cool, J., 2016. Why Wise Cities? Conceptual Framework. *Wise Cities, A new paradigm for urban resilience, sustainability and well-being*.

12. *Compromisso*. (2016). *roadto2021.pt*. Consultado em 7 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://roadto2021.pt/compromisso/>

13. *Desporto Mexe Comigo*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/desporto-mexe-comigo>

14. Hopkins, D. (2008). *A teacher's guide to classroom research*. Maidenhead, Berkshire, Inglaterra: Open University Press

15. Liket, K. (2011). 'Social inclusion' through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31, 126-150.

16. *Lisboa vai ao Parque*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/lisboa-vai-ao-parque>

17. *Lisboa Vive o Desporto*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto>

18. *Lisboa +55*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/lisboa-55>

19. Mezzetti, P., Ayuso, A. (2016). Tackling inequality in cities through social innovation. *Wise Cities, A new paradigm for urban resilience, sustainability and well-being*.

20. McCrum, S. & Bernal, P. (1994). *Interviewing children: A training pack for journalists*. Devon, Reino Unido: Children's Voices

21. *Mensagem do Presidente da Câmara*. (2016). *roadto2021.pt*. Consultado em 7 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://roadto2021.pt/mensagem-presidente-da-cml/>

22. *Olisipiadas*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/olisipiadas>
23. *Plano de Formação para o Associativismo Desportivo*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/plano-de-formacao-para-o-associativismo-desportivo>
24. *Programa de Apoio à Expressão e Educação Física Curricular do 1º Ciclo*. (2017). *Câmara Municipal de Lisboa*. Consultado em 1 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/programa-de-apoio-a-expressao-e-educacao-fisica-curricular-do-1o-ciclo>
25. *Razões da Candidatura*. (2016). *roadto2021.pt*. Consultado em 7 de Dezembro de 2017, disponível em: <http://roadto2021.pt/razoes-da-candidatura/>
26. *Sport and Sustainable Development Goals*. (2014). *United Nations Office on Sport for Development and Peace*. Consultado em 19 de Março de 2018, disponível em: <https://www.un.org/sport/content/why-sport/sport-and-sustainable-development-goals>
27. *SPORT FOR DEVELOPMENT OUTCOMES MODEL*. (2015). *Sport for Development Coalition*. Consultado em 19 de Março, disponível em: http://londonfunders.org.uk/sites/default/files/images/SfD%20Framework_0.pdf

Anexos

Guião entrevista

Grupo alvo: alunos maiores de 9 anos **Objetivo:** avaliação do impacto do programa Desporto Mexe Comigo no comportamento social, emocional, intelectual e físico das crianças.

Dimensão Emocional

1) Relação com o professor e os colegas

- Como é que vocês se dão com os vossos colegas? Dão-se bem com toda a gente? Há alguém com quem não se relacionem tão bem?
- E com os vossos professores? Dão-se bem com eles ou às vezes entram em conflito com eles? Porquê?

2) Conflitos com os outros

- E lembram-se qual foi a última vez que discutiram com algum colega? Porquê?
- Quando fazem este desporto sentem mais ou menos vontade de discutir com os colegas?

3) Confiança em ti mesmo

- Acham que fazer esta atividade vos torna mais confiantes e pessoas mais fortes, fora daqui? Ou não notam isso?

4) Respeitar as diferenças dos outros

- Aqui no grupo há algum colega que vocês achem que é diferente de vocês ou não sentem isso? Porquê?
- Caso a resposta seja afirmativa: E vocês respeitam essa pessoa e dão-se bem com ela?

5) Objetivos de vida (Verificar o o interesse das crianças em seguir a área do desporto- Formar e qualificar jovens na área do desporto.)

- O que queres ser quando fores grande?
- Gostavam de fazer alguma coisa na área do desporto? Ser treinadores?

Dimensão Social

1) Interesse/entusiasmo na atividade · Que que vocês gostam mais destas aulas? (São divertidas, cansativas, motivantes, nos

dias em que têm esta aula sentem-se felizes ou chateados por ter de vir?)

2) Compromisso na atividade (se faltam)

- Vêm com regularidade as aulas ou às vezes faltam? Porquê?
- E na escola, vão a todas as aulas?

3) Cumprimento de regras e rotinas

- Sentem que se portam melhor nas aulas agora que praticam esta modalidade ou pior?

E em casa?

5) Respeito pelo que o professor pede para fazer

- Quando o professor vos pede para fazer alguma coisa, vocês fazem, ou às vezes ficam a brincar em vez de fazer o que o professor diz?
- E qual foi a última vez que responderam mal a um professor? Ou respondem sempre bem?

Dimensão Intelectual

1) Concentração e empenho escolar

- Acham que têm andando mais concentrados nas aulas agora que praticam este desporto ou antes de praticarem estavam mais concentrados?
- E têm andado a estudar mais agora ou antes de fazerem este desporto estudavam mais?

2) Recolha das notas dos alunos

- Número de negativas, em cada período, antes e depois do programa.

Dimensão Física

1) Alimentação saudável

- Que que comem ao pequeno almoço? E ao almoço? E ao lanche?

2) Reconhecer a importância de exercício físico regular

- Se não existisse estas aulas vocês iam querer praticar desporto noutra sítio qualquer?

